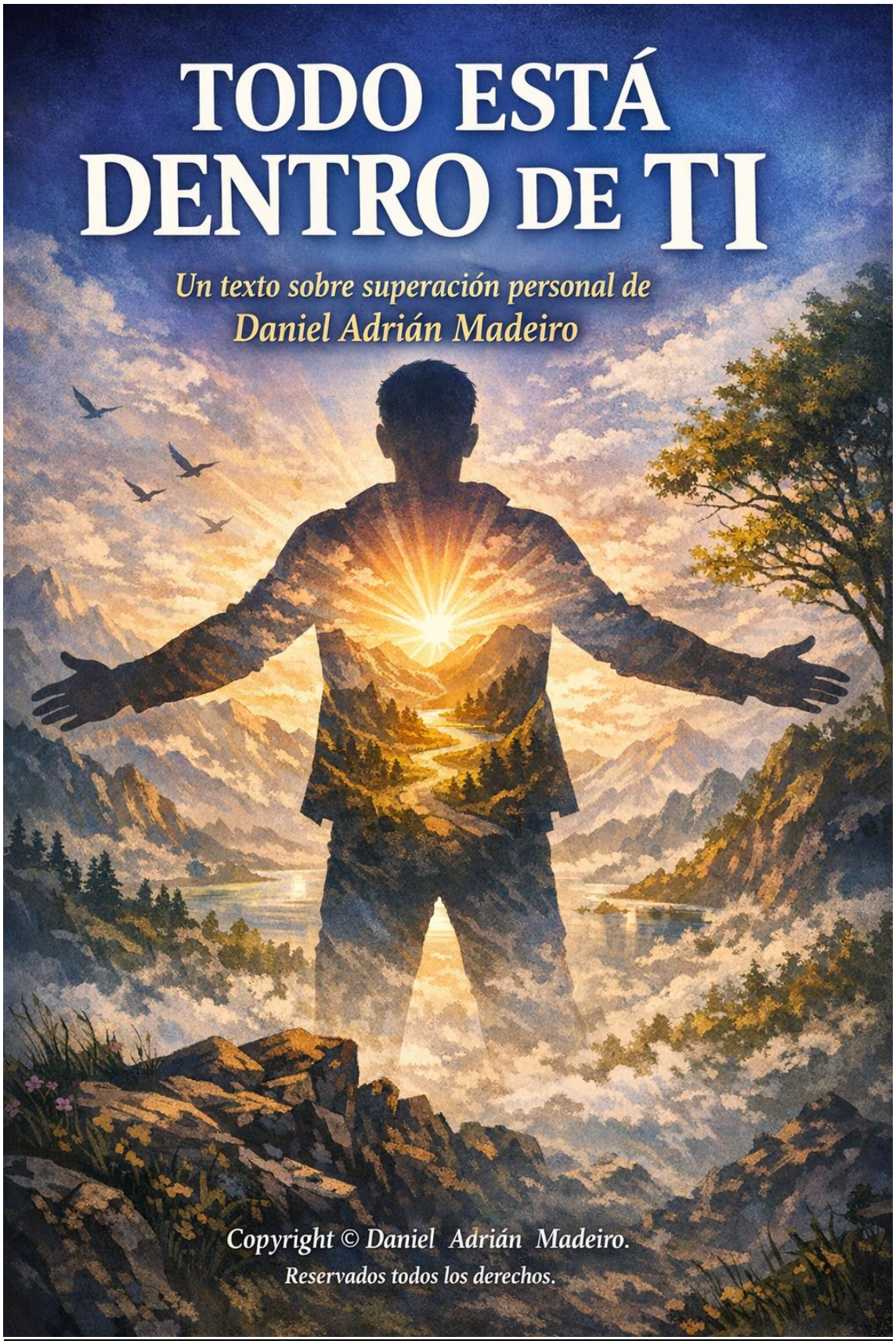

TODO ESTÁ
DENTRO DE TI
Un texto sobre superación personal de
Daniel Adrián Madeiro
Copyright © Daniel Adrián Madeiro.
Reservados todos los derechos.

1) ESTE ES MI DESEO

Las personas somos el fruto de nuestro entorno, vivencias, lecturas, etc.

Para poder mejorar cada día y disfrutar el "presente" hace falta tomar decisiones que nos lleven a cambiar nuestras conductas cotidianas, un poco de disciplina y muy mucho de sensatez, de dejar de ser una persona que cumple años y empezar a ser una que esté realmente viva.

Espero que estas páginas sean una invitación al cambio de actitud.
No basta con solo pegar frases buena onda.
Cada uno debe generar sus propias frases en su interior con constancia e interés en cambiar.

Da por seguro que necesitarás más que solo leer este material para lograrlo.

Espero que pueda ayudarte a desarrollar el mejor camino.

Como verás a lo largo de este breve escrito: **Todo está dentro de ti**.

2) DE QUÉ TRATA ESTE LIBRO Y PORQUÉ ES GRATIS

Sería de muy buena ayuda si cada uno de nosotros pudiera tener padres llenos de armonía, equilibrio, paz interior, y nos guiaran sin errores en nuestros primeros años de vida.
Nos permitiría crecer con los cuidados que solemos ver en los viveros.
Allí a los arboles jóvenes, se les coloca a su lado un palo recto que asegura su crecimiento derecho, sin torcerse. También se cuida el abono de la tierra, los nutrientes que recibirá y se presta atención a la maleza, quitándola de su entorno, impidiendo de ese modo cualquier invasión no deseada.

Pero los infantes no son árboles ni los padres expertos jardineros.

Rara vez solemos llegar a este mundo como fruto de una decisión previa debidamente formulada por nuestros progenitores.
Simplemente, llegamos al mundo… y padres e hijos aprendemos conjuntamente la función de educar y ser educados.
Otras veces, y no suelen ser pocas, nuestra aparición en este mundo genera conflictos de pareja que terminan por separar a los padres; otras, alguno de ellos muere; otras, la vida lleva a los progenitores a una rutina de constante ocupación diaria para sobrevivir que termina alejándolos, involuntaria e indefectiblemente, de sus propios hijos.

De tal modo, puede apreciarse que, en líneas generales podemos afirmar que nacemos y crecemos medianamente solos.

Sin duda, el amor de muchos padres ayuda a nuestro desarrollo, pero puede resultar una dosis insuficiente en este camino de ser nosotros mismos.

Podríamos, inclusive, imaginar que se den las condiciones ideales: que haya padres llenos de armonía, equilibrio, amor. Pero también es verdad que mientras las personas somos bebes, niños o adolescentes, nos encontramos en una etapa de investigación interna que muchas

veces nos lleva a descartar cualquier buen consejo, aunque provenga de aquellos que nos aman genuinamente.
Y esto sucede, no por puro capricho sino por mera condición humana: Necesitamos tener nuestra propia experiencia.

Pero supongo que a esta altura de tu vida, y teniendo presente que Tú misma/o decidiste leer este material, seguro tienes interés en generar algunos cambios en tu conducta, en tu forma de ver el mundo, en tu manera de pensar, porque te diste cuenta que: si no todo marcha como deseas quizá Tú misma/o tienes algo que ver en el asunto.

Y entonces decidiste que es hora de un cambio.

De eso tratan estas páginas que llegan a Ti en forma totalmente "gratuita", lo cual te asegura que si no lo encuentras útil o de tu agrado, al menos no tuviste que gastar tu dinero.

Desde luego que si alguna vez se me propone editarlo en formato de papel (libro o similar) podrás comprarlo. Pero siempre estará a tú disposición la versión completa en internet para que la copies o escuches gratuitamente.

No encontrarás aquí ninguna formulación a asociarte a alguna religión, movimiento filosófico, doctrina, etc.
Tampoco serás invitada/o a participar de talleres, charlas o retiros donde previo abono por tu integración recibas una conferencia llena de hermosas palabras para que salgas de allí reconfortada/o por algún tiempo.

Te mostraré algunas cuestiones que indagué y el resultado que obtuve.
Se trata de cosas que me han servido y quizá te sirvan también.

Antes de comenzar quiero decirte que: Si te estás preguntando porqué este material es gratuito, de libre distribución y sin segundas intenciones encubiertas, la siguiente es mi respuesta concreta:

Todo lo que leerás aquí no es más que una recopilación personal de mucho material bibliográfico, películas, portales de internet, conferencias, charlas de café o al azar, vivencias propias, que se han presentado en distintos momentos de mi vida.
Todo el material que he leído, visto, oído y vivido, me demostró que desde la mismísima iniciación de la humanidad, las respuestas son siempre las mismas.
Las distintas religiones, filosofías, terapias, etc., son una reiteración de principios que estuvieron allí constantemente, esperando ser oídos.
Cualquier cosa que se diga sobre el ser uno mismo o la felicidad, no es más que la reiteración de un principio, regla o fórmula ya expresados antes, sólo que con un nuevo formato.

No hay nada nuevo bajo el sol. Y no es extraño porque las personas somos, básicamente, similares.

Por lo tanto, ¿cómo se puede cobrar, bajo la excusa de estar ayudando a alguien, por repetir lo que se sabe desde hace tanto tiempo?

Muchas veces expresé en mi portal del Facebook, Instagram o YouTube:

“Si alguien quiere ayudarte de verdad, lo hará gratis. No te venderá libros ni plateas para escucharlo, no deseará tu dinero ni tus bienes. Cumplirá con la ley escrita en tu corazón que te lleva a dar sin pedir nada a cambio”.

Podría agregar a eso que: tampoco te pedirá que lo sigas y mucho menos que formes alguna nueva ideología a partir de su mensaje.

Sólo te pedirá que aprendas a seguirte a ti mismo, sin olvidarte de los demás.

No he tenido que pagar nada por estar vivo.
Si he llegado hasta aquí, disfrutando de la vida, lo mejor que puedo hacer en agradecimiento es dar gratis.

Daniel Adrián Madeiro

3) UNA COSITA MÁS Y EMPEZAMOS

Mientras leas este material no te preguntes: -*¿Hará este hombre todo esto que propone?*-.

Ya mismo te doy la respuesta: NO.

Las personas podemos hacer muchas cosas para mejorar nuestra vida, modo de pensar, sentir y relacionarnos.
Pero hay algo que no podemos hacer. Se llama: “tener asegurada la continuidad de nuestras acciones”.

Aun entre las grandes personalidades de la humanidad (reales o no) encontraremos momentos de debilidad que demuestran que, aun aquellos que fueron elevados a la condición de seres superiores, vivieron situaciones que los alteraron.

Somos parte de la naturaleza. Y del mismo modo que hay días de sol, lluviosos, ventosos, etc. no podemos pretender una vida sin altibajos y matices opuestos.

Por eso, saber perdonarnos a nosotros mismos es, por sobre todo, reconocer nuestros límites. Además, en esto de mejorar como persona, de poco te servirá ver que hago yo o los que te rodean.

Así que, como primera anotación te sugiero tener presente la siguiente:

“Mantente ocupada/o en ti misma/o, libre de comparaciones, trabajando en tu propósito, y te irá bien”.

4) DEJA DE MENTIRTE Y… PÉSATE

Por simple coquetería masculina (que los hombres también la tenemos) no pienso decirte cual es mi peso.

Pero sí te contaré que durante varios años de mi vida estuve excedido en demasía.
Como siempre sucede en estos casos, los primeros kilos los festejé con palmadas en mi panza mientras decía: -*¡Es la buena vida!*-.
Seguí engordando al ritmo de cada ingesta de pastas, carnes, fritos, masas y buenos vinos y cerveza, todo ello sumado a una vida sedentaria clásica de una persona de oficina.
Cada vez que me miraba al espejo encontraba mil justificaciones para decirme que estar gordo no me sentaba tan mal, le encontraba cierto atractivo y además mi salud no me anunciaba ningún peligro aparente.
Así pasaron los años hasta llegar a los 120 kilos sin problemas.
Por supuesto, cualquier inofensiva balanza era mi enemiga que solo buscaba distorsionar mi realidad: yo no era gordo, era robusto y me encontraba sano, así que… sigamos viviendo como venimos haciéndolo.

Primero fue la presión la que me dijo: -*Escucha, amigo, ¿qué tal si bajas algunos kilos y me ayudas y te ayudas?*-.
Pero son tan ricas las carnes asadas con papas fritas y tan delicioso el vino blanco, que yo le contestaba: -*¡Esperemos un poco más!*-.
Pero la presión no quiso esperar y siguió subiendo al ritmo de mi panza.
Recién tomé conciencia ante la mirada acusadora de una doctora que me dijo: -*¿Usted se quiere morir?*-, y, dicho esto, me recetó pastillas para la presión y dieta.
Pero eso sólo ayudó para que sencillamente dejara de aumentar y perdiera sólo un poco de mis kilos.
Ante el espejo yo seguí encontrando justificaciones para no cambiar demasiado.

A esta altura quiero preguntarte, tan sólo para que tú mismo te des la respuesta en secreto: -*¿No te pasa o te ha pasado?*-.

Je, je… me parece escuchar la respuesta.

Las personas somos bastante irreflexivas (ya veremos más adelante el porqué) y seguimos haciendo las mismas cosas que nos hacen mal a sabiendas del resultado que nos espera.

La cuestión es que hace unos años se detectó que mi vesícula estaba al borde del colapso, lo que técnicamente se llama: colecistopatía.
Quedé internado para operarme pero aparecieron dos o tres cirugías urgentes que postergaron el momento. Además, los fármacos que me inyectaron mediante suero lograron en pocas horas hacer desaparecer el agudo dolor y, parcialmente, la inflamación.
Sumado a esto mi exceso de peso los médicos me propusieron una cirugía programada y, por supuesto, una dieta.
Estuve haciendo dieta libre de grasas y alcohol, ilusionado que nunca pisaría el quirófano, y bajando mi peso entre veinte y veinticinco kilos… pero al cabo de casi un año de hacerme el distraído la ilusión cayó al vacío: un dolor agudo volvió a atacarme y lo reconocí de inmediato.
A tal punto que, sin dilación preparé un bolso y marché a la clínica consciente de lo inevitable.

Aquí estoy hoy con varios kilos menos y sin vesícula.

Conclusión: del mismo modo que diariamente pasamos por alto una balanza para evitar enfrentarnos con la verdad irrefutable de nuestro peso corporal y sus implicancias en la salud física, así hacemos también en otros campos de nuestra vida.

<u>No dejes pasar el tiempo sin mirarte tal cual eres, aceptarte, reconocerte y buscar el camino adecuado para solucionarlo</u>.

¿Qué es más fácil decirlo que hacerlo?
Ya lo sé… por eso estoy sin vesícula y si no fuera porque llegué justo a tiempo para la operación y porque los cirujanos hicieron un trabajo excelente, te juro que no estaría aquí escribiéndote esto porque, según me confesó el doctor si hubiera llegado un poco más tarde mi vesícula habría reventado y final del cuento.

El espejo no miente, nosotros sí.
La balanza no miente.

Ahora ve y pésate y has algo con esa información.
Puede ser el comienzo de una vida consciente hacía lo mejor de ti misma/o.

5) ¿QUÉ TAL SI TE PONES A CAMINAR?

Hace poco tiempo me topé con esta frase:
"*Nadie encuentra su camino sin haberse perdido varias veces*".

Llegó tarde a mi vida; encontrarla antes me hubiera evitado fastidiarme por tantas idas y vueltas que di por este mundo en busca de la felicidad.

No obstante, me parece que es bueno retransmitírtela.
Resume esa sensación desagradable que nos acompaña vez tras vez en nuestros intentos por ser nosotros mismos para acabar dándonos cuenta que fuimos al lugar equivocado.

A la vez nos recuerda que esa demora en llegar hacia donde deseamos, al fin y al cabo no es tan alarmante, es parte de la vida misma.

Y, aunque no lo creas, caminar es un ejercicio maravilloso, donde lo que cuenta no es llegar a destino sino aprender del camino andado.
Por eso te voy a proponer que camines.
Sí, literalmente, te propongo que te pongas a caminar.

Si en tu vecindario se dan las condiciones apropiadas de seguridad y un poco de orden en el entorno que te rodea (me refiero a que no camines por un basural sino por una plaza, parque o calle arbolada y tranquila), pues entonces: ponte en marcha y camina.

Si lo anterior no se cumple, por pequeña que sea tu casa o departamento, camina alrededor de una mesa o un sillón; yo lo hago.

Hazlo durante treinta minutos a una hora. Comienza de a poco, no tienes que cansarte, tienes que disfrutarlo y, siempre, tu paso debe ser tranquilo y constante.

Dirás: -*¿Para qué sirve esto?, ¿Acaso me encontraré a mí misma/o caminando?*-.
Quizá también te preguntes: -*¿Por qué no hacer gimnasia?*-.

Vayamos de a poco.

Te cuento que no te propongo hacer gimnasia porque básicamente se trata de una actividad que suele ser de pago, arancelada y si bien ahora puedes acceder a ella quizá no sea así mañana.
A su vez, concurrir a un gimnasio suele movilizar mucho el ego, la comparación entre mi cuerpo y los otros; que mis brazos, que mis piernas, que mis bíceps, que mis abdominales o mi panza, etc. y la idea no es que te compares sino que te encuentres.

Finalmente, siempre puedes caminar, sola/o o acompañada/o, compartiendo tu soledad o la compañía, libre de toda comparación y sin gastar un solo peso.
Resumen, diversión y ejercicio asegurados de por vida.

Así que, aquí vamos, a caminar y ver que tanto nos sirve.

Lo central es que valores el caminar como una forma de abandonar el estatismo, concientizándote sobre la importancia de dejar el estado de inmovilidad, entendiendo que en esta vida las decisiones personales, aunque no lo creas, siempre las tomas tú y para eso es necesario "ponerse en marcha".

Antes de comenzar, inspira y exhala profundo algunas veces, no más de cinco, serenamente. Después olvídate de la respiración. No morirás. Los pulmones no necesitan que te preocupes en su tarea.

Ya estás casi lista/o.

Sólo resta que lleves a cabo una acción previa fundamental: toma todas tus preocupaciones, tus deseos y ansiedades y arrójalos dentro del cesto que utilizas habitualmente para los residuos.

No escuches música porque la música deberás hacerla tú.

Ahora, tranquilamente, comienza a caminar.
Por supuesto, recordando las señales de tránsito si estás en la calle, procura imaginar que estás caminando por un lugar muy agradable: la playa, un valle, un bosque; tú eliges.

Presta atención a los sonidos de la naturaleza o imagínalos: el viento, el canto de los pájaros, el roce de las hojas de los árboles.

Percibe (o imagina) los aromas de la naturaleza: el mar, la tierra, los pinares.

Eres totalmente libre de imaginarte el lugar más hermoso del mundo para ti y de disfrutarlo mientras caminas por él.

Verás que se siente maravilloso, que es tan real como la misma realidad.
Verás que es posible sentirlo, olerlo, escucharlo, vivirlo.

Recuerda mantener activa la imaginación y a la vez no perder la conciencia de la realidad.

Al lograrlo (y sé que lo lograrás) te darás cuenta que puedes estar en un lugar y a la vez transportarte a otro simultáneamente.

Este ejercicio te mostrará que tu mente puede concentrarse libremente en algo positivo a voluntad. Se trata, justamente, de un ejercicio, es decir algo que debes practicar con constancia para fortalecer ese músculo dormido llamado “voluntad de cambio”.

Verás que puedes caminar disfrutando cada paso. Toma conciencia de cada paso, de como una pierna avanza y luego la otra, siente el suelo que pisas, siente la respiración tranquila que te acompaña, deja tu mente serena, libre de otra ocupación. Tan sólo camina y disfruta que estás caminando.

Te aseguro que esta práctica te demostrará que caminar, bajo estas directivas, es una actividad sedante, relajadora, y que acostumbra a la mente a respetar tu decisión de ser quien elige lo que quiere pensar en cada paso que das.

Con el tiempo verás que cada día encontrarás una nueva forma de enriquecer la caminata; te encontrarás diciéndote a ti misma/o: estoy disfrutando exclusivamente este momento puntual como nunca antes lo había hecho; estoy tomando conciencia de este instante en cada paso y de la maravilla que implica.

Observarás que tu mente, en medio de la serenidad de tu espíritu, te ofrecerá pensamientos positivos para tu vida. Te enseñará que, después de la caminata puedes disponerte a vivir de la misma forma otra porción de tu vida de manera exclusiva, consciente, y que podrás disfrutarla a pleno.

Cuando hayas dejado de caminar, las porquerías que arrojaste en el cesto de basura, por favor, no las recojas. Están en el lugar que les corresponde.

Desde ahora camina libre, siente el sol, el calor, el frio, escucha los ruidos, tu respiración, tus latidos… Y ya no te detengas: camina hacia ti desde dentro de ti.

6) TE VOY A PERDONAR

Esto que viene sé que te resultará difícil de entender.
Espero que me… perdones.

En mi vida, como en la tuya seguramente, me pasaron diversas cosas desagradables, no deseadas.
Y uno puede (y aprende) a sobrellevar aquellas que son el resultado de situaciones inevitables, propias de la naturaleza misma de la vida; por ejemplo: la muerte de un ser amado.

Es llamativo que cuestiones que son, comparativamente, de mucha menor importancia como una pelea, un desengaño o una ofensa, por sólo citar algunos ejemplos, resulten más difíciles de superar.

Tú te peleas con tu mejor amiga/o y pasan horas y hasta días sin hablarse.
En el trabajo descubres que una persona te estuvo usando para alcanzar su propósito de crecimiento en la empresa y te sientes defraudada/o.
Si la pelea es con una pareja amorosa el asunto suele ser mucho más denso y en algunos casos extremos, cuando alguno de los dos tiene su ser totalmente fuera de control, puede suscitarse un final dramático que nunca debió ser.

A todos nos cuesta perdonar.
¿Por qué?, ¿Cuánto de grandes o importantes nos creemos para negar el perdón?
¿Será quizá que, inconscientemente, nos consideramos tan infalibles que no podemos admitir que otros fallen?

Antes de seguir quiero dejar claro algo que seguro ya estás pensando: Voy a hablar del perdón, sí. Pero eso no es lo mismo que proponer la ausencia de castigo cuando corresponde.

Podemos perdonar.
Ghandi perdonó a su asesino, Juan Pablo II perdonó a su agresor, Jesús dijo: "*Perdónalos porque no saben lo que hacen*".
Pero esto no significó la ausencia de un castigo, de un juicio por la acción.
Para que quede más claro: puedo perdonar algunos hechos extremos porque comprendo que una persona efectuó un acto horrible como consecuencia de su estado alterado o de su defectuoso desarrollo de la personalidad originado en su infancia traumática.
Pero eso, para mí, no implica ausencia de castigo.

Perdonar pasa por el reconocimiento de que el ser humano que cometió la falta es precisamente eso: un ser humano y por lo tanto falible, muchas veces imprevisible, desconocido hasta para sí mismo.

¿No te pasó acaso que luego de una discusión te asombraste de haber perdido el control sobre tu comportamiento, que te recordaste dando puñetazos a las paredes (en el mejor de los casos), deseosa/o de ver reducido a la nada misma a tu rival, con el rostro desencajado y el espíritu cargado de violencia?

Y entonces te dijiste: -¡*No puedo creer como perdí el control!*-.

Si esa misma situación hubiera terminado en algo terrible y sin solución: ¿qué te habrías dicho?

Pues bien: Así les pasa a los que fallan excediendo el límite.

Volviendo un poco más arriba, como dije: Podemos perdonar.
Y agrego: es muy bueno perdonar.

Sin embargo, más que perdonar, terminamos resignándonos a la realidad, lo que implica una perdida notable de tiempo útil a nuestra vida.
De haber sabido perdonar a poco de ocurridos los hechos, habríamos disfrutado más de los días siguientes.

Porque perdonar es: comprender que "el otro puede fallar como nosotros también fallamos", que "el otro puede cambiar como nosotros también cambiamos".

Un ejemplo clásico: Una persona tuvo una pareja por varios años. La relación, como todas, tuvo diferentes matices, buenos y malos tiempos, a veces mucho amor y otras peleas dolorosas. Sin embargo nada hacía suponer que el lazo alguna vez se cortaría. Pero sucedió.
Un buen día (o quizá un mal día –tú elije) su pareja le confesó que ya no le amaba.
La primera reacción de esta persona fue preguntarse porqué, qué pasó.
También decirse: no puede ser, esto no es real, esto es un error, tienes que repensarlo.
Pero la otra persona ya lo había pensado bien, lo sentía, era real.

No se le ocurrió a este ser humano, después de escuchar las razones que le expuso su pareja, entender su grado de responsabilidad en lo que había sucedido y menos aún tener la claridad y serenidad de espíritu para darse cuenta que, inevitablemente, todo estaba decidido: el amor se había apagado.

En realidad, se preocupó por su futura soledad, por los años invertidos (perdidos) en una relación que terminó en el fracaso y… sólo supo lamentarse por sí misma/o.
No comprendió que aquella persona a quien amaba también sufría, tampoco era feliz, había perdido su tiempo intentándolo todo y también debería recomenzar su vida en soledad.

El ego, el temor a no ser amados, la angustia por perder personas o cosas como si nos pertenecieran, la constante necesidad de existir ante los otros, la sobre valoración de nosotros mismos, la equivocada autocompasión, el temor a vivir sin ser valorados por los demás, y tantas otras cosas parecidas no nos permiten aprender a decir: -*Te entiendo, al fin y al cabo también me podría haber pasado a mí*-.

Eso es perdonar: comprender que el otro (y yo también como "el otro" del otro) podemos fallar, cambiar.

Por eso, ponte la mano en el corazón y reconoce que cualquier situación que los otros pueden realizar contra ti (directa o indirectamente) es potencialmente una acción que quizá tú misma/o puedes llegar a hacer también.

Sí, ya sé, estás diciendo: -¡Hay cosas que yo nunca haría!-.
Es probable. Pero la realidad siempre se sabe al final de la historia.
Lee los diarios, ve los noticieros y encontrarás muchas personas que hacen cosas que, seguramente, mil veces dijeron que no harían jamás.

Más allá de esta posibilidad cierta, objetiva, hay una razón más para que te intereses en perdonar a tiempo: Tú misma/o.
Dejar de lado el amor propio, soltar las riendas del ego que siempre necesita tenerlo todo bajo control, aceptar que el ser defraudada/o, ofendida/o, dejada/o de amar, etc. es parte de la vida, es parte de la realidad, es una posibilidad mil veces comprobada en toda persona de este mundo; comprender y asumir todo esto te permitirá ser más libre.

Puedo incluso asegurar que perdonar te hará más humana/o en tanto que te hará ver en los otros alguien igual a ti en la medida que te sinceres contigo misma/o y reconozcas que nadie es ni más ni menos falible que tú.

Cuando no puedes perdonar tampoco puedes dormir bien, vivir tranquila/o, tener la mente serena. Todo el tiempo te invade la necesidad de cierta venganza, de cierto deseo de castigo, de (al menos) que el otro se disculpe ante ti.

Si comprendes que, por regla general, la mayor parte de las veces nadie se disculpará por lastimarte o por herir tu ego (que solo te interesa ti, no a los otros), entonces soltarás el perdón y serás feliz, libre, podrás sentir que el rencor merece ser dejado de lado y seguir adelante en paz.

Hay muchas cosas maravillosas y útiles que puedes hacer con tu vida en lugar de lamentarte por lo que te han hecho.

Espero que esto te haya sido útil y si no supe explicarme de la mejor manera: Te pido perdón.

7) ¿Y SI LA RESPUESTA FUERA: NO?

Entre las distintas formas de supervivencia que solemos utilizar, el aferrarnos a una verdad indemostrable ocupa uno de los lugares preferenciales.

Y quizá, la creencia más común, difundida mayoritariamente en toda la Tierra, sea: la vida eterna.

Parece que las personas somos difíciles de corregir y parece también que prometernos el cielo, el paraíso o la continuidad de la vida en otro plano es un remedio probado.

Esto ha posibilitado a las clases sociales que podríamos llamar dominantes, el tener cierto control sobre las mayorías y a la vez asegurarse (*desprovistas como parecen estar de toda creencia ellas mismas en la vida eterna y en premios o castigos post mortem*) el mayor bienestar material a costa de la infelicidad del resto.

Sin dudas, si fuera el caso que nadie creyera en la vida eterna, el paraíso, el cielo, etc. y sólo tomara como referencia para su propio desempeño a esta vida tal cual es: nacer, vivir y morir, la administración del mundo pudiera imaginarse compleja, peleando cada cual exclusivamente por su supervivencia.

Pero sucede que estando en el siglo XXI, me parece poco prudente mantener vigente un régimen de creencias que no contemple la posibilidad de un NO como respuesta.

Con esto no estoy diciendo que se debe dejar de creer en lo que se cree. Para nada.
Pero me parece que sería bueno tener presente que, como señalé al principio de este punto, es provechoso aceptar la posibilidad de que la realidad sea efectivamente muy distinta del deseo de la ilusión.

Y eso, no empobrece a nadie. Diría yo que lo ilumina.

Sería como decirse: -*Creo que existe un cielo al que iré cuando muera pero soy consciente que quizá no lo haya, porque, al fin y al cabo, es una especulación o una idea que de ninguna manera puedo demostrar.*
Por lo tanto, trabajaré como si el cielo existiera, pero recordaré que mis pies están sobre la Tierra y en tanto esto si es real y es lo presente, trabajaré para modificar esta realidad-.

Sepan Ustedes que, como podrán comprobar por un par de poemas de mi autoría que copiaré al final del libro y por muchas citas que publico en mi página en Facebook, Instagram, YouTube, creo en DIOS profundamente.
Como también sabrán quienes hayan leído algún material sobre el particular que publiqué en Internet, no soy budista, cristiano, islámico, judío, taoísta, etc., no tengo un dogma.
Sin embargo creo en DIOS.
DIOS es para mí, superior a cualquier dogma de hechura humana.

¿De qué estás hablando Daniel?

Digo que la mismísima creencia en DIOS no debiera ser una herramienta de inacción sino todo lo contrario.

Sal a comprarte algunos libros de historia básicos... no corras el riesgo de aburrirte.

Observarás que la humanidad, hecho comprobado a sangre y fuego, ha experimentado miles de guerras con millones de muertos.
Observa el comportamiento de la naturaleza y comprobarás la existencia de miles de distintas catástrofes geológicas y climatológicas con su consecuente caudal de víctimas fatales.

Repito: yo creo que DIOS existe (y que sabe lo que hace) pero… ¿Acaso no será posible que su silencio sea una forma de decir: -*¡Querida persona, hazte cargo del mundo! De ti depende?*-.

No sé si queda claro el punto.

Digo que muchos de nuestros valores son fruto de una influencia externa (familiar, escolar, social, etc.) que nunca ponemos en duda.
Y así las cosas, entonces damos por sentado que: DIOS se lo pagará… y nunca se lo cobra; DIOS ya lo arreglará… y nunca se arregla; DIOS ya tal cosa… y DIOS guarda silencio.
Si yo fuera DIOS (da gracias que no lo sea) imagino que haría lo mismo.
Siendo como somos, personas maravillosas, mayormente con un cuerpo y una mente apta para alcanzar muchas metas y para aprender a trabajar en conjunto, dejamos en manos de DIOS el cuidado de nuestra propia existencia; no nos hacemos cargo de nuestras obligaciones con nosotros mismos y con el mundo, y mientras: las cosas pasan y seguimos abrazados a un peluche que nos regalaron que dice: “Confía en DIOS”.

Aprende a creer en ti, profundamente.

Como reza un proverbio anónimo sufí: “Todo lo que necesitas, incluido DIOS, está en ti, no fuera de ti”.

8) SI CREES QUE COMODIDAD Y FELICIDAD VAN DE LA MANO: NO LEAS ESTO

Está será, quizá, la peor sugerencia de este libro.
Pero te dije que seré sincero así que no puedo dejar de escribirla.
Y aquí va: “Querida persona, contra viento y marea, sé tú misma”.

Hoy estaba pensando que para leer un buen libro es necesario que haya sido escrito por un mal educado (o mal aprendido - como se dice ahora).

¿A qué voy?

Las personas que han cambiado el curso del pensamiento, ya sea este científico, filosófico, artístico, etc. todas ellas recibieron una educación habitual o fueron autodidactas.
Pero, ¿qué hicieron luego?
La reformularon, se preguntaron por qué, si era así como les habían enseñado, si no sería otra la historia, el cuento, la verdad.

Como dicen por allí, la historia no solo está en los libros sino que se construye: tú la construyes.

Y así sucede que las personas que trocaron el curso de las ideas son siempre aquellas que no se contentaron con las respuestas aprendidas sino que las sometieron a prueba, que dudaron su validez.

Así surgieron: Galileo, Kepler, Stephen King, Foucault, Jung, Huxley, Russell, Beethoven, The Beatles, Krishnamurti, Malcon X.

Examina a cada uno de ellos (seguro encontrarás más ejemplos) y verás que todos se permitieron dudar, no en un sentido de mero descreimiento sino con un interés genuinamente investigativo, positivo.

A mi humilde modo de ver, es en el libro "Elogio de la ociosidad" de Bertrand Russel donde de manera casi revolucionaria se refuta la idea tan difundida de que la ociosidad es la madre de todos los vicios.
No, amiga/go, no es la madre de los vicios en absoluto. Muy por el contrario.
Lo importante es una ociosidad productiva, pensante, creadora.
Es el trabajo deshumanizado, mecanizado, mercantilizado, y apoyado por la idea de que con él podrás adquirir aquello que te hará feliz, el que termina transformando a las personas en una especie de entidades que salen de fábricas y oficinas para entregarse, no a un ocio productivo, sino a un real vicio de adicción a la televisión, la internet o cualquier otra ocupación distractiva que les permita evadirse de su realidad cotidiana.
Seguramente, te ha pasado que cuando tienes cerca tu período de vacaciones haces planes respecto no sólo del lugar al que irás si puedes sino que, sin duda, te dices: -*Voy a aprovechar para tal cosa o tal otra que hace tiempo quiero hacer para mí, ese algo que deseo que llene mi vida*-.
Sin embargo, pasarán tus vacaciones y, las más de las veces, no lo harás.

Tanto es el hastío de la cotidianeidad que no logramos evadirnos de la necesidad de gozar sin pensar.

Y la razón es que: pensar nos agobia.

Sé muy bien que hay varios momentos en tu vida que dices: -*¡Basta!, No quiero pensar más*-.

En realidad no es que no quieres pensar, es que pensar te muestra una realidad y es esa realidad la que no quieres ver.

Pues bien: "Muchas personas preferirían morirse antes que pensar; en realidad eso es lo que hacen" (B. Russell).

Ahora bien, ¿Cuál es la propuesta?: Piensa.

El secreto no es pensar para martirizarse sino para tener claridad en el juicio, para no ser arrastrado por lo masivo, para tener cierto grado de independencia de pensamiento, para no caer en las trampas de los cazadores de multitudes.

Es un ejercicio algo penoso a veces pero también reconfortante.
Como mínimo te permitirá comprender que estás metida/do en algo que quizá no puedes cambiar por ahora pero tu atención permanecerá activa para aprovechar toda posibilidad de cambiarlo.

Pensar te permitirá poner límites y fijar objetivos que puedas acomodar a tu tiempo libre.

Sin que quiera que me tomes como ejemplo te digo que no dispongo de mucho tiempo para escribir.

De lunes a viernes trabajo y al regresar a mi departamento solo algunas horas me separan de la medianoche, durante las cuales debo ir a comprar algo para el día, asearme, prepararme la comida, comer y después un rato más… ¿para qué?
A veces me vence el cansancio y miro la televisión o la internet. Otras me advierto que no es eso lo que deseo y, por ejemplo, ocupo ese escaso tiempo libre en escribir este libro.

Es porque lo pensé, es porque sé que es lo que quiero hacer más allá del escaso tiempo y del cansancio.

Y te preguntarás por mis sábados y domingos libres. Pues bien: a veces escribo un poco y también le doy prioridad a mis otros deseos que se vinculan a mi desarrollo como persona: leer, hacer música o trabajos de fotografía artística.

Aquellos que pueden leer mis escritos, escuchar alguna canción o ver mis fotografías, dirán: -*¡Que buena vida se da este hombre!*-

Y es cierto (aunque con mucho sacrificio)… pero, como te dije, sólo pasó desde que pensé sobre lo que hacía, lo que me decían que tenía que hacer y lo que quería hacer.

Y sabes algo más: No soy famoso ni lo seré pero estoy logrando lo que también espero que logres tú: SOY, y quizá en algo pueda contribuir a cambiar este mundo.

9) CUIDADO CON LO QUE LEES, LO QUE VES Y LO QUE ESCUCHAS

Esto tirará abajo cualquiera de mis posibilidades de hacer negocio contigo.
No importa: es una decisión tomada.

Hace muchos años atrás conocí a un señor que estaba realizando un trabajo encargado por una importante empresa. Consistía en preparar un manual de procedimientos para lo cual su misión era entrevistar a distintos miembros de un equipo de trabajo y pedirles que describieran minuciosamente su tarea. De ello surgirían algunas mejoras y, en definitiva, una metodología por la cual, supuestamente, cada persona sabría qué pasos realizar para efectuar una tarea aunque no perteneciera al sector.
Desde luego que la idea no me parecía absurda. Pero entendía que era algo que cada equipo podía hacer por sí mismo sin la intervención de este caballero al que había que pagarle.
Entonces, se lo expuse.
Fue muy genuino conmigo y me dijo que efectivamente lo que yo señalaba era verdad pero que la mentalidad de los negociantes busca artilugios en busca de dinero y agregó: -"*Alguien me dijo una vez que si uno le diera a probar una porción casi microscópica de excremento a un ser humano, sin decirle de que se trata, la persona la comería sin resistencia. Pero no solo eso, si paulatinamente aumentamos la ración, el proceso seguirá sin problemas por el acostumbramiento. En definitiva, en la medida que no sepan lo que están comiendo, terminarán pidiendo raciones en cacharadas. Así funciona el mundo: Acostumbra a las personas a comer excremento y te pedirán cada vez más*".

Una historia cruel que me parece se relaciona con lo que pretendo exponerte.

Si consultaras las estadísticas de lo más vendido en las librerías (consulte algunas) observarías, invariablemente, que las novelas ganan la punta seguidas por textos sobre hechos reales propios del país en cuestión y, más abajo, libros sobre liderazgo, autoayuda o similares.

Suele haber una confusión con la expresión "best seller". Algunos consideran que es sinónimo de los mejores y por eso los más vendidos. Pero no es así.

Te copio un párrafo extractado de la Wikipedia: "*Técnicamente, el término best-seller o superventas no está asociado a un nivel de ventas específico (un número de ejemplares vendidos en un periodo determinado). Por esta razón, a menudo se utiliza libremente por las casas editoriales como estrategia de mercadotecnia a favor de ciertas obras, ya sea afirmando en su publicidad que se trata de un best-seller o incluyendo un sello en la portada que lo identifica como tal. De todas formas, una buena parte de los best sellers contemporáneos ha llegado a serlo como consecuencia de una bien organizada promoción, dirigida por las industrias editoriales, en la que se han tomado en cuenta los gustos, exigencias de consumo y expectativas de un público de masas*".
Como ves, los libros más vendidos o que encabezan los ranking no son necesariamente los mejores.

Si te preguntas sobre la suerte de textos escolares o universitarios o clásicos de la literatura, la filosofía, la ciencia, etc. comprenderás que no ocupan el "top ten".

¿Qué te invitan a leer entonces? Lo que está de moda que no suele ser sinónimo de lo mejor.

Veamos la tele.
Hace poco, en un famoso canal de documentales, vi uno sobre el petróleo. Muy interesante e ilustrativo, indicando cuanto se sabe que hay actualmente y los posibles nuevos hallazgos. Manifestaba que nuestra sociedad es totalmente dependiente del petróleo y que las reservas podrían alcanzar para tan sólo varias decenas de años.
Cualquiera que lo haya visto sabría que los datos volcados serán sin duda verídicos pero advertí que en ningún momento se planteaban alternativas sustitutivas.

Todos hemos oído hablar de la energía solar y de casas y autos alimentados por esta energía. De igual modo también hemos escuchado sobre la energía eólica y su potencial.
Puedo agregar incluso un emprendimiento ideado por un francés cuyo nombre no recuerdo que se moviliza en su micro (bus) utilizando el aceite usado de restaurantes (que habitualmente se tira a los desagües).

Pero el documental aludido, nada decía de estas opciones o algunas otras que seguramente se me escapan y que no dependen (al menos en un grado superlativo) del uso de petróleo.
Y entonces advertí una razón válida para que el film expusiera al petróleo como una cuestión de vida o muerte para la civilización.

Me pareció comprender (espero estar equivocado) que crear esa consigna irremediable: "*El petróleo lo es todo*", permitirá justificar cualquier intervención para obtenerlo.

Lo expongo de otro modo: Tengo un negocio que se llama petróleo, he gastado y ganado mucho dinero en ello; por favor, entiéndannos: Negocios son negocios.

Me parece un lindo ejemplo sobre lo que vemos porque las imágenes apuntaladas por un buen discurso o título, pegan fuerte en nosotros.

Sobre el escuchar, sin duda, no necesitarás ejemplos sobre multitud de charlatanes o aduladores o divulgadores de la verdad a sueldo, para entender sobre lo que estoy hablando.

¿Qué es escuchar? Copio ahora una explicación extractada de http://www.people-communicating.com/ : "Escuchar va más allá de oír las palabras que se hablan. Escuchar significa pensar en el mensaje para entender de manera clara y completamente. Esto requiere oír las palabras, observar el tono de voz, el estado anímico, y cualquier otra señal que complemente el mensaje".

Seguramente, porque algunas veces hemos escuchado sin pensar el mensaje, es que del error aprendimos a distinguir mejor entre aduladores y sinceros, voceros independientes y rentados.

Resumiendo, y de manera similar a la imagen conocida como "Los tres monos sabios", que con sus posturas nos invitan a: no ver, no oír, no decir (lo que resulta muy conveniente aplicado en el justo momento), te invito a: "Analizar" lo que lees, lo que ves y lo que escuchas.

Eso te ayudará a padecer menos situaciones en las que termines por sentirte defraudada/do y en consecuencia a ser más feliz.

10) NO IDEALICES A LAS PERSONAS

Es tan fuerte nuestra necesidad de creer en alguien de carne y hueso que solemos idealizar a las personas.

A veces, es suficiente que ellas pertenezcan a algún grupo en particular (religiosos, profesionales de distintas ramas, etc.) para que demos por sentado que se trata de personas excelentes y dejemos de lado toda duda sobre sus dichos o su comportamiento.

Baste darse cuenta que con total naturalidad damos mayor preponderancia a lo que dice una persona con título habilitante sobre un tema "X", que a lo que sobre el mismo punto menciona alguien sin autoridad académica al respecto.

Desde luego que no estoy hablando de valorar de igual modo cualquier exposición.
Digo que pudiéramos estar alertas a la posibilidad de que un "experto" pueda estar equivocado tanto como un "neófito" cerca de la verdad.

La idealización es aún más pronunciada cuando el sujeto está entre nuestros seres amados.

Así sucede que el dicho: "El amor es ciego", se cumple al pie de la letra.

A quienes amamos los vemos libres de toda sospecha.
Esto se produce no porque no sean personas sin la misma posibilidad de cometer errores o defraudarnos u ocultarnos su lado oscuro, como cualquier otro.
Es nuestra necesidad de ellos, nuestro miedo a perderlos, el que nos vuelve "ciegos" ante cualquier indicio negativo que para alguien no involucrado en la relación resulta evidente.

No es extraño entonces que en la infidelidad de parejas el afectado sea el último en enterarse.

Con estos elementos presentes, ten en cuenta, siempre que te sea posible, de ver a las personas tal cual son: personas.

Como cité en algún lugar, este que te está escribiendo es igual a ti: tiene miedos, debilidades, defectos, etc., y entre otras cosas no está redactando esto porque sepa todo lo que hay que hacer y lo haga, sino para recordarlo en cada párrafo que escribe y sentirse más comprometido en su propósito interno de mejorar.
Lejos estoy de toda perfección y, a lo mejor, este reconocimiento es mi única virtud.

Tus seres amados (pareja, hijos, familia) y otros referentes que la sociedad coloca en sitiales de preferencia, son personas como tú.
Y tú sabes que no eres perfecto. Entonces no te imagines que la perfección pudiera estar presente en otros.
Ama, disfruta, comparte, pero no idealices.
No olvides una de mis citas predilectas de las Leyes de Murphy: "Si algo puede fallar, fallará"… o tal vez no pero, tenlo presente.

11) QUÉ ES ESO DE: VIVE SÓLO EL PRESENTE

Está de moda repetir hasta el cansancio que el único momento real es el presente.
Sin dudas, esto es así: el pasado fue (ya no estamos en él), el futuro quizá será (todavía no estamos en él), el presente es y nosotros somos.

Y no solo eso: el presente es un "instante" que se vuelve pasado sin detenerse.

Pero, en medio de tanta difusión de recetas mágicas para la felicidad, es probable que no quede claro algo respecto de este tema que, a ser sincero, no suele ser puntualizado debidamente.

Comencemos por decir que el pasado es útil en la medida que nos sirve como recordatorio de nuestra actividad anterior y, en ese sentido, nos puede ayudar a no reiterar experiencias negativas y también a volver a repetir las positivas.
Es nuestra fuente de antecedentes de vida que nos ayuda en el plano de lo que llamamos experiencia.

Desde luego, quedarse suspendido en el pasado, por ejemplo añorándolo, resulta en una actividad que nos paraliza hacia adelante. No nos deja disfrutar el presente ni proyectar el futuro.

Definitivamente, el pasado debe ser útil (y utilizado) para recordar con serenidad los buenos momentos y cuidarnos de no repetir los malos.

Sigamos ahora con el futuro.
Imaginarnos el mañana es una actividad de cierto riesgo.
No estoy diciendo nada en contra de planificar el mañana, que es una tarea fundamental a realizar en el presente.
Estoy hablando de imaginarnos el mañana. Esto es dar por seguro o muy probable un resultado futuro en función de nuestra actitud hacia ello.
Esto también es nocivo.

No sabemos si mañana llegará, hay muchas variables que no manejamos, y baste recordar que nuestra propia naturaleza “mortal” debiera advertirnos de no dar por sentado lo que vendrá o viviremos.

Y, así, llegamos al presente.

Vivir el presente es el único momento que tenemos seguro.
Ustedes están leyéndome ahora; no hay uno solo entre Ustedes que pueda asegurar que mañana continuará leyendo. Del mismo modo, yo no puedo asegurar que terminaré de escribir este libro.

Solo el presente existe y por eso la invitación a tener conciencia del presente.

Pero: ¿vivir el presente es tan solo vivirlo?

Un factor fundamental a la hora de vivir el presente es fomentar una “conciencia del presente”.
Desarrollar una ejercitación de nuestra mente que nos permita no distraernos en el presente con cosas del pasado ni con sueños del futuro.

Ese es el verdadero “vivir el presente”.

Ustedes están leyendo esto y de repente algo de lo escrito o algo del entorno, les rememora una situación pasada. Entonces, se ponen a recordarla unos instantes, luego de los cuales comprenden que terminaron por dedicarle un tiempo importante a ese recuerdo que les robó parte del presente.
Esto es muy manifiesto cuando ese recuerdo es particularmente triste.
Se cierran en él, vuelven a revivir la tristeza y terminan por comprender que es irresoluble, que ya fue, que no puede hacerse nada y que es tiempo perdido dedicarle momentos de su vida actual.
Pero al no estar debidamente alertas, conscientes del presente, sufren esos manejos emocionales tan comunes de nuestra actividad intelectual.

Pudiera ser también que Ustedes están leyendo esto y de repente algo de lo escrito o algo del entorno, les invita a imaginar una situación futura.
Entonces se ponen a imaginarla en detalle y a medida que pasan los segundos esa imagen trae otras y esas otras y terminan por generar una serie de especulaciones sobre el porvenir que, las más de las veces, ni siquiera se relaciona con la primera idea surgida.
Algo similar sucede cuando comenzamos a hablar con alguien sobre el clima y de allí pasamos al tema de una película y de allí a los precios de tal producto y de allí a muchas cosas más y al final nos reímos al darnos cuenta que, inconexamente, empezamos hablando del clima y finalizamos la charla con un chiste sobre el matrimonio.

Estas cosas suceden porque nuestra mente siempre busca ser más poderosa que nuestra voluntad.

Propónganse mirar un cuadro o cualquier otra imagen similar y fija que tengan en alguna pared.
Procuren centrar su atención en una porción de la imagen, en un detalle de ella.
Observarán que al poco rato de hacerlo su mirada querrá (y lo logrará) desviarse hacia otro sector.

No es que Ustedes no quieran centrar su atención en el detalle que fijaron para su objetivo. Es que su mente (por falta de ejercicio) los seduce como si una voz interior les dijera: ¡Que aburrido quedarse mirando solo esto cuando hay tanto para ver!

Y he aquí una cuestión que muchos mantienen oculta como si se tratara de algo solo para elegidos: Realizar ejercicios de concentración sobre imágenes u objetos, o sobre mantener determinadas posturas físicas durante un lapso prolongado, ejercita nuestra voluntad para el dominio de nuestra mente, y solo dominando nuestro pensamiento para que se acomode a nuestra real voluntad, podemos vivir un presente más feliz.
Al respecto les recomiendo un libro muy viejo, titulado "Curso práctico de concentración mental", de Ernesto Wood.

Ese es el camino. Aunque el dicho diga que todos los caminos conducen a Roma, la realidad es que siempre existirá una forma más efectiva de llegar, más segura, con menos escollos, sin tener que pagar tantas estadías.

En definitiva, vivir el presente es un constante ejercicio de dominio sobre el exacto momento que estoy viviendo y por lo tanto no se trata de hacer lo que me viene en gana sino de hacer lo que conscientemente deseo hacer, sin desviarme de disfrutarlo, sin interferencia de ningún tipo.

Atención, también es necesario recordar que en el presente debemos realizar tareas, acciones, que no suelen ser las que efectivamente deseamos hacer pero que son las que "tenemos que hacer". Por ejemplo, trabajar.
Y, en definitiva, tomar conciencia de que ese momento presente es para el trabajo y desvincular esa actividad de todo matiz negativo, aprovechándolo para estar concentrados en ello, es otra forma de vivir el presente algo más plácidamente.

El presente está compuesto de muchos instantes variados, de matices agradables y desagradables. Pero Amigas y Amigos, tener en cuenta esta realidad es una verdadera "conciencia del presente".

Al leer la frase: "Vive solo el presente", y si realmente quieren disfrutarlo, recuerden que no se trata de hacer lo que me viene en gana sino de hacer lo que conscientemente deseo hacer.

12) EN CUANTO TE SEA POSIBLE, RELACIÓNATE EXCLUSIVAMENTE CON PERSONAS

Hace un tiempo atrás, como participante de un curso sobre motivación para mejorar las relaciones laborales, el instructor pidió algunos voluntarios que quisieran preparar algo al respecto para presentar en la clase siguiente.

Me postulé.

Llegado el día, comencé mi humilde presentación proponiendo un ejercicio que extraje del interesante libro de Estanislao Bachrach, "Ágil Mente".

-*Cerremos los ojos durante treinta segundos*- dije- *e imaginemos una puesta de sol*-.

Acto seguido les comenté que, tal como había leído, podía afirmar que la mayoría de ellos había imaginado una puesta de sol tradicional: en la playa, la montaña, el campo. Difícilmente, un ocaso tras edificios o sobre las vías de un tren.

La razón, también extractada del libro es que "*el cerebro no quiere gastar energía en algo que ya conoce*"… en cuanto le sea posible buscará la respuesta "*en lo conocido, en lo que no requiere esfuerzo o requiere el mínimo*".

En definitiva, en cuanto nos es posible, hacemos el menor esfuerzo mental.

Y, aunque no nos demos cuenta, esta actitud la llevamos a todos los ámbitos de nuestra vida.

Después, le pedí permiso al instructor para usar sus hojas afiches a modo de pizarra.

Una vez allí realicé una serie de dibujos muy toscos, con círculos y líneas rectas, que sirvieron al objetivo pero que no son los que pego a continuación (soy pésimo dibujando).

Entre otras cosas dibujé lo siguiente:

Entonces pregunté a mis compañeros qué veían. Me contestaron un gordo y un flaco.

Pasé a otras siluetas:

Reiteré la pregunta y me contestaron: un viejo y un niño.
Luego algunas siluetas más:

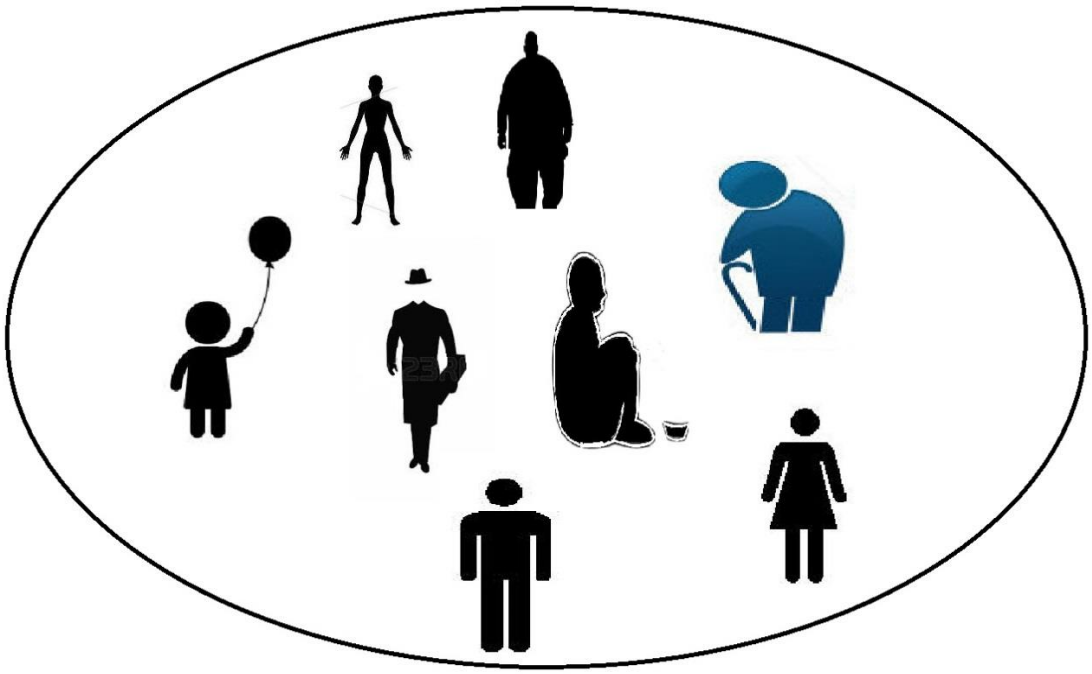
Contestaron: un pobre y un rico

Luego:

Respuesta: Un hombre y una mujer.
Hasta aquí nada sale de lo previsto. Seguramente tú hubieras contestado exactamente lo mismo.

Pero decidí cambiar algo al final.

Coloqué todas las siluetas dentro de un círculo, a la manera de los conjuntos matemáticos, y volví a preguntar:



La maravillosa respuesta fue: un grupo de personas.

Y esta es la forma en que podemos sintetizar nuestra propensión a etiquetar lo que está separado y a unificar lo que está formando parte de un "todo".

Esto nos muestra que, si nos tomáramos el trabajo de ver entre los individuos que tratamos a uno más entre los millones que somos, sabríamos ver personas, tan solo personas, sin dividir en lindos y feos, mujeres y hombres, ricos y pobres, flacos o gordos… solo personas.

Y es con ellas con las que tratamos: con "personas".

No interesa, o al menos no es relevante en una primera consideración, etiquetarlos, fijar sobre ellos una consideración que solo tiene que ver con nuestros gustos o (quizá) nuestros prejuicios.

Si logramos ver en cada individuo con el que tratamos únicamente a una persona, sin sexo, sin edad, sin clase social, sin valoración estética sobre ella, entonces estamos dando un gran paso hacia un trato de igual a igual.

Dejamos de hablar con un gordo o flaco, y pasamos a hablar con una persona.
Dejamos de hablar con un gay o lesbiana, y pasamos a hablar con una persona.
Dejamos de hablar con un pobre o rico, y pasamos a hablar con una persona.
Dejamos de hablar con un niño o viejo, y pasamos a hablar con una persona.
Etcétera, etcétera.

Ya no circunscribimos nuestra apreciación a su condición externa sino a su indiscutible condición natural: se trata de una persona.
Si logramos recordar el ejemplo y cada vez que nos relacionamos con alguien lo ponemos dentro de un imaginario conjunto (del que formamos parte) donde hay miles y miles de

“personas”, tendremos la posibilidad de relacionarnos con ellas sin tantos prejuicios, temores, especulaciones arbitrarias.
Incluso podremos darnos cuenta en su actitud si ella lo está haciendo o si se basa en lo externo que ve de nosotros.

No soy estúpido y sin duda muchos juegan a un trato igualitario para sacar ventaja solo para sí mismos.

Pero el ejercicio es válido como propuesta de arranque y más válido aun cuando compruebas (siempre recordando el margen de falibilidad) que la persona con la que tratas es recíproca en su actitud.

Así que, en cuanto te sea posible, relaciónate exclusivamente con personas.

13) SI HICIÉRAMOS LAS COSAS BIEN, NO TENDRÍA QUE HABER ESCRITO ESTE LIBRO (Y CUANDO DIGO: “SI HICIÉRAMOS”… ESTOY INCLUIDO)

Reconocer nuestros errores, nuestras propias debilidades, nuestros fanatismos disfrazados de ideales, nuestra inclinación al menor esfuerzo, es algo que solo hacemos cuando no son posibles más excusas.

El médico nos dice: -*Tendrás que dejar de fumar definitivamente. Tus pulmones están al borde del colapso*-.
Lo sabíamos pero… hacíamos oídos sordos.

Solemos ver al mundo derrumbarse ante nuestros ojos… pero solo nos inclinamos a rezar y a esperar el milagro.
Sabemos, por una simple lectura del pasado, que si de algún modo hoy disfrutamos de ciertos derechos y libertades, se trata del resultado de años de lucha, del trabajo de personas que entregaron sus vidas para ello. No fue un milagro, fue el resultado de una decisión de cambiar lo malo por algo bueno.

Pienso que cualquier persona sincera está en condiciones de asegurar que nuestro problema real no es que “siempre” hacemos las cosas mal sino: que no hacemos nada por cambiar en nosotros y en los otros, aquello de lo que somos conscientes que es perjudicial.

Dejamos de amar y no nos detenemos a pensar con madurez el asunto y resolverlo a la brevedad para darle un respuesta genuina a ese que “decimos” amar.
Engañamos, somos infieles y dejamos que el tiempo pase.

Y, para cualquier circunstancia a la que quieras referirte: durante el tiempo que dejamos pasar viviendo una vida vacía, mentirosa, nos arruinamos no solo a nosotros mismos sino a nuestro entorno.
Por favor, no te ofendas.
Estoy hablando de Ti… y de mí.
Estoy hablando de nosotros.

Y, llegado a este punto, me parece que lo escrito hasta aquí es más que suficiente para dar por terminado este humilde libro.

Hoy hablaba con alguien, comentando sobre este material y le decía que debía darle fin, que ya con lo poco escrito es suficiente.

¿Sabes por qué?

Porque no hay una receta mágica para ser feliz.
Porque cualquier conjunto de historias o enunciados que pueda escribir nunca serán suficientes.
Porque aunque pudiera escribir una fórmula perfecta: todo depende de Ti.
De que haya llegado al momento exacto en que comprendes que es hora de decirte basta y cambiar y ser quien verdaderamente deseas ser, con el equilibrio y la objetividad que esa determinación se merece.
Y, ¿Sabes por qué más?

Porque en el fondo, las muchísimas palabras que pudiera seguir escribiendo, me parece que pueden sintetizarse en tan solo tres: DETENTE, PIENSA, HAZLO.

DETENTE: toma conciencia de tu propio ser y no continúes destrozándolo.

PIENSA: medita serenamente, sin miedo, sin temor a llorar, cómo desarrollar tu verdadero ser.

HAZLO: (la parte más difícil) ponte en camino hacia Ti mismo.

Todo está dentro de Ti.

14) Aquí van los dos poemas de los que te hable en: **¿Y SI LA RESPUESTA FUERA: NO?**

DIGO DIOS

Cuando yo digo DIOS
estoy diciendo Todo
y a la vez estoy diciendo Nada;
digo Universo Infinito y Big Bang,
y Agujero Negro tragando una galaxia;
digo Luz y Sombra,
Vida y Muerte;
el Resplandor más fuerte,
la Oscuridad más cerrada;
digo el Desierto más grande que imagines
y a un mismo tiempo
la mayor fuente de Agua.
Digo todo lo que Existe y lo que No,
y por si no fuera clara mi palabra
digo CREADOR, pero no digo nunca
deificación de una cosa creada.

MI DIOS ES

Mi DIOS es mi fuerza,
la razón por la que soy,
la certeza de mi eternidad,

la causa de mi paciencia,
el motor principal de mis acciones,
el director sobre mis trabajos,
la canción que me reanima,
el imbatible que me sustenta,
el gestor de mis victorias,
mi consejero desinteresado,
el que exige mi fidelidad,
el que me dicta,
el que me responde,
el que recibirá toda la gloria,
el que me ayuda a recordar mi pequeñez,
el que evita que me fascine en lo humano,
el que me enseña a estimar por igual al rey o al mendigo,
mi motivo de orgullo,
mi único Modelo,
mi único Líder,
mi único Gobernante,
mi único Dueño,
mi Amo absoluto.

Copyright © Daniel Adrián Madeiro, 2014.
Reservados todos los derechos.
Queda hecho el depósito que previene la Ley 11723.
Madeiro, Daniel Adrian
Todo está dentro de ti. - 1a ed. - Valentin Alsina : el autor, 2014.
E-Book.
ISBN 978-987-33-4558-6
1. Superación Personal. I. Título
CDD 158.1

Breve BIO de Daniel Adrián Madeiro

Nací en Buenos Aires en 1957 y, casi desde siempre, soy ciudadano del partido de Lanús.
Persistentemente, he guardado en mi interior la humilde creencia de haber nacido para el arte.
Más allá de esa ilusión, lo cierto es que la vida me dijo: Hasta que llegue el momento, trabajarás de empleado administrativo (Ja Ja).

El arte es la actividad que me permite ser feliz.
Soy Escritor, Músico, Creador Radial, Fotógrafo aficionado y me gusta la actuación.

Algunos de mis trabajos literarios se pueden leer en: https://madeiro.blogspot.com/,
donde también pueden verse algunas composiciones fotográficas.

No tengo libros editados en papel. Me hace feliz poder publicar mis obras en internet, en diversos lugares, y que quien lo desee acceda gratuitamente al material.

A lo largo del tiempo, tuve la fortuna de ver mis obras en Internet, en portales de América y Europa (Argentina, Uruguay, Brasil, Chile, República Dominicana, México, Puerto Rico, Honduras, Costa Rica, Colombia, Estados Unidos, España y Rumania).
En papel, mis trabajos aparecieron en: Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Valentín Alsina; 2001, 2004 (Pcia. de Bs. As- Rep. Argentina). Revista CUENTA CONMIGO – Nro.18; 2003 (Rosario -Rep. Argentina). Revista ITACA –Ínsula del Pensamiento- Nro.1 ; 2004 (Valencia -España). Revista IDEARIA – Arte y Cultura- Nro.1; 2004 (Ciudad de Buenos Aires – Rep. Argentina). Revista VOCES.COM - http://revistavoces.com- Edición Nro.36 Octubre 2004 (La Coruña -España) Revista VOCES.COM - http://revistavoces.com- Edición Nro.37 Noviembre 2004 (La Coruña -España) Periódico Literario ETCÉTERA – Diciembre 2004 –Año XII Nro.47 (Zaragoza –España) 1° Edición
Digital "Antología Poética Cognosco" –Año 2005- España-
Http://www.ecognosco.com/AntologiaCognosco.pdf Periódico DOMINE CULTURAL - Edición - Nro.11 Abril 2006 -Bs. As.- Argentina http://www.periodicodomine.com.ar/articulos_011_borges.htm

En el canal www.youtube.com/danieladrianmadeiro se encuentran algunas de mis composiciones musicales y varios de mis programas radiales y podcast.

Entre los programas radiales hice: EL PORTAL DE ROCK, en Arinfo y Oxi Radio (CABA) y en Radio Limay (Neuquén), muchos de ellos con entrevistas a solistas y grupos.

A partir de marzo de 2020 (apenas surgido el COVID) y hasta la fecha, realizo podcast desde mi domicilio, como UNA VOZ EN TU PARLANTE®. Todos subidos a mi canal de YouTube.

El material literario de mi autoría existente en internet, como el presente por ejemplo, es de distribución LIBRE y GRATUITA, siempre que sea sin fines de lucro, respetando el texto y citando al autor. Si alguien los encuentra útiles para obtener fondos destinados a un fin solidario comprobable como, por ejemplo, ayudar a niños pobres, me hará muy feliz saberlo.
Por supuesto: puedes compartir el enlace de descarga cuantas veces quieras.

Si deseas escribirme: unavozentuparlante@gmail.com o uvetp.madeiro@gmail.com

¡Que DIOS te bendiga!